

# ВОЛЕЙБОЛ, КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В РАЗВИТИИ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ УМЕНИЙ КУРСАНТОВ УВО

## VOLLEYBALL AS A MEANS OF IMPROVING COORDINATION ABILITIES IN THE DEVELOPMENT OF MILITARY-APPLIED SKILLS OF CADETS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

А. Е. Пилютик

A. E. Pilyutik

Белорусский государственный университет

Минск, Беларусь

Belarussian state university

Minsk, Belarus

*e-mail: Pilyutikae@mail.ru*

---

В статье представлены результаты анализа литературных источников по проблеме исследования и совершенствования координационных способностей курсантов военного факультета при формировании прикладных физических качеств; подобраны специальные комплексы волейбольных упражнений с мячом, способствующие развитию и совершенствованию координационных способностей и доказывающие эффективность применяемой методики.

*Ключевые слова:* физическая культура, волейбол, курсанты, спортивные игры, координация, здоровье.

The article shows the results of the analysis of literary sources on the problem of research and improvement of coordination abilities of military cadets in the formation of applied physical qualities, selected special sets of volleyball exercises with the ball, contributing to the development and improvement of coordination abilities and proving the effectiveness of the methodology used.

*Keywords:* physical education, volleyball, cadets, sports games, coordination, health.

---

На сегодняшний день совершенствование военно-прикладных навыков, необходимых для выполнения поставленных задач по их боевому предназначению, определяет и консолидирует современную гражданскую, общественно-политическую ситуацию в целом. Военно-прикладная деятельность курсантов военных факультетов учрежде-

ний высшего образования (УВО) очень тесно связана с двигательными возможностями организма человека и является следствием необходимости профилирования физического воспитания при подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности. Преподавательский состав по физической подготовке в Белорусском государственном университете осуществляет исследовательскую работу по определению организационных форм, методов, а также средств учебно-тренировочного процесса обучения основам ППФП курсантов, т.к. их уровень владения военно-прикладными умениями определяется степенью развития физических качеств, в том числе и координационных.

Изучение и анализ научно-методической литературы позволили установить, что проявляются координационные способности благодаря выполнению технико-тактических действий, основанных на тесной взаимосвязи таких физических качеств, как выносливость, быстрота, сила, координация, гибкость. Именно развитие и совершенствование координационных способностей у курсантов военных факультетов определяют: – своевременность, точность и быстроту выполнения технических приемов; способность быстро перестраивать двигательную активность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями.

Высокая подвижность нервных процессов при проявлении координационных способностей дает возможность быстро ориентироваться в пространстве, способность к равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движений, способности к ритму, перестроению двигательных действий, вестибулярная устойчивость, произвольное расслабление мышц, способность распределять и переключать внимание, быстрота и точность действий [1, 2, 3, 4].

Овладение новыми движениями эффективно достигается при занятиях сложно координационными видами спорта, такими как спортивные игры с присущей им достаточно разнообразной двигательной активностью и принятием новых решений в постоянно меняющейся ситуации, одним из которых является волейбол (Рис.1). Поэтому, изучение развития военно-прикладных умений курсантов посредством совершенствования их координационных способностей, а также анализ использования в физической подготовке курсантов игры в волейбол для улучшения их технической и профессионально-прикладной подготовленности являются основной целью проводимого исследования.

Координационные способности характеризуются совокупностью свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции [3, с. 140].



*Рис. 1.* Курсанты военного факультета БГУ на соревнованиях по волейболу в рамках Спартакиады «Здоровье»-2022

Для современной игры в волейбол характерен широкий арсенал технико-тактических средств, дающий возможность оптимизировать стратегии, обеспечивая эффективность командных действий [1, с. 41]. Для курсантов военного факультета применяются следующие специальные физические упражнения методом повторной и круговой тренировки для более качественного совершенствования их координационных способностей, также совмещение разнообразных способов перемещений и передач мяча: передача мяча в прыжке через сетку; прием подачи; нижняя прямая передача в левую и правую часть площадки; верхняя прямая подача; игры и эстафеты с элементами волейбола; учебно-тренировочная игра. Мы подобрали комплексы специальных волейбольных упражнений с мячом для развития координационных способностей для курсантов различной технико-тактической подготовленности (базовый и продвинутый уровень; табл. 1).

С целью обоснования и проверки эффективности применения средств, направленных на развитие координационных способностей курсантов-волейболистов военного факультета БГУ (1 курс) в 2021/2022 уч./г были выполнены контрольные тесты (по В. И. Ляху) и специальные упражнения, выявляющие уровень развития данного физического качества [2, с.64; 4, с.70]. Результаты тестирования представлены на рис. 2.

**Комплексы специальных волейбольных упражнений с мячом для развития  
и совершенствования координационных способностей**

<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча о стену одной рукой, ловля двумя. И. П. – упор лежа. Толчком об пол, хлопок руками. Броски и ловля мяча в стену.</li> <li>2. Выполнение блокирующего приема.</li> <li>3. Выполнение нападающего удара через сетку.</li> <li>4. Из вися на шведской стенке, поднимание ног.</li> <li>5. Прыжки вверх, до касания баскетбольной корзины.</li> <li>6. Прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на 90°, 180°, 360° (после поворота прием или передача мяча).</li> <li>7. Падение с перекатом из волейбольной стойки.</li> <li>8. Передача мяча в стену двумя руками сверху.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Многократное подбрасывание мяча левой рукой вверх, и замах бьющей рукой.</li> <li>2. Многократное подбрасывание мяча и ловля его в момент удара (левая рука преграждает путь мячу).</li> <li>3. Упр. в парах: курсанты располагаются на противоположных боковых линиях площадки – выполняется верхняя прямая подача в направлении партнера; другой – поймав мяч, выполняет тоже самое.</li> <li>4. Верхняя прямая подача в стенку с расстояния 7–9 м не ниже линии, проведенной на уровне верхнего края стенки.</li> <li>5. подача мяча через стенку с расстояния 7–9 м от нее.</li> <li>6. Выполнение верхней подачи мяча с расстояния 7–9 м от сетки в правую, левую часть площадки.</li> <li>7. Метание теннисных мячей с поворотом туловища вправо, влево.</li> <li>8. Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо-влево с собственного подбрасывания при наличии стационарного одиночного блока.</li> <li>9. Нападающие удары с переводом из зон 4, 2, 3 против группового (двойного) блокирования.</li> <li>10. Нападающие удары с переводом из зоны 3 с передачи из зоны 2 (4) против одиночного блокирования.</li> <li>11. Кувырок через плечо, через голову вперед-назад (после кувыркания прием или передача мяча).</li> </ol>



Рис. 2. Динамика показателей контрольных тестов, направленных на совершенствование координационных способностей курсантов-волейболистов военного факультета, (XCP)

Анализ показателей исследования выявил, что применение волейбола достаточно эффективно для развития координационных способностей, а в следствии и для совершенствования профессиональных навыков курсантов, о чем свидетельствует положительная динамика всех представленных показателей (прирост от 4 % до 13,6 %). Применение специальных комплексов волейбольных упражнений с мячом улучшило координацию движений и умение быстро восстанавливать двигательную активность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владением собственным телом в безопорном положении. Большинство курсантов, участвующих в экспериментальном исследовании, вошло в состав факультетской волейбольной команды и имело возможность выступать в круглогодичной спартакиаде «Здоровье» среди факультетов БГУ, где показали высокие результаты. К тому же, воспитание координационных способностей поспособствовало повышению уровня показателей физической подготовленности курсантов военного факультета в среднем на 5,8 – 6,1 %. Регулярные учебно-тренировочные игры

и товарищеские встречи по волейболу в течение учебного года позволили даже самым неспособным курсантам (особенно новичкам) перебивать мяч через сетку.

Таким образом, развитие и совершенствование координационных способностей курсантов определяет успешность управления двигательными действиями и их регуляцию, повышает уровень их профессионально-прикладной физической подготовленности. Высокая физическая активность волейболистов способствует эффективному выполнению игровых действий, основанных на высоком уровне становления физических качеств, в том числе навыков координации.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. *Бабич, Ю. К.* Эффективность применения игровых видов спорта на занятиях студентов по физической культуре / Ю. К. Бабич, И. Н. Юрченя / Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: мат-лы межд. науч.-практ. онлайн-конф.; редкол.: Ю. И. Масловская [и др.]. – Мн.: БГУ, 2021. – С. 39–43.
2. *Довбыш, В. И.* Развитие координационных способностей студентов на начальном этапе обучения волейболу / В. И. Довбыш, П. А. Баранец // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 1. – С. 62–64.
3. *Лушневский, А. К.* Развитие координационных способностей у курсантов военных учебных заведений при метании гранаты на дальность / А. К. Лушневский, Ю. А. Меньшиков / Здоровье для всех: мат-лы IV Межд. Науч.-практ. конф., Ч.3; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2012. – С.139–142.
4. *Лях, В. И.* Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобраз. учр. / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.